

J+S-Kids: Einführung Bergsport - Lektion 6

Vom Gehen zum Klettern ohne Seil

Autor

Pascal Burnand, Fachleiter Bergsteigen / Skitouren

Rahmenbedingungen

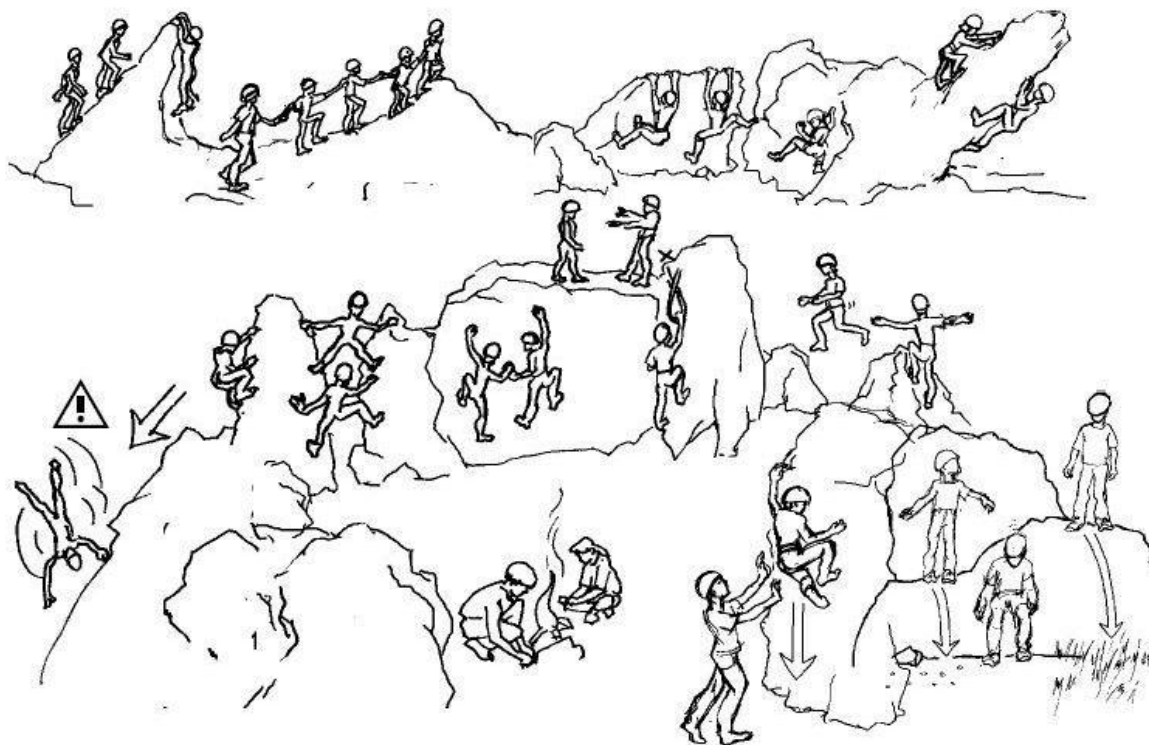
Lektionsdauer	60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	Ab 7 Jahren
Gruppengrösse	4 - 6 Kinder pro Leiter
Kursumgebung	Wenn möglich flaches Gelände mit Felsblöcken unterschiedlicher Grösse. Die Teilnehmer sollen nicht mehr als 2.00 m über dem Boden klettern.
Sicherheitsaspekte	Nicht zu hohe Blöcke auswählen. Auf mögliche Sturzgefahr hinweisen. Ruhe, Konzentration und Aufmerksamkeit verlangen (die Teilnehmer sollen beobachten).

Zielsetzungen/Lernziele

- Sich in der senkrechten Dimension bewegen lernen.
- Das Gleichgewicht halten lernen (mit oder ohne Hände).
- Den Fels meistern lernen.
- Verschiedene Klettersituationen meistern lernen.

Hinweise

Hauptschwierigkeit dieser Lektion ist die Sicherheit: darauf achten, dass die Teilnehmer nicht zu hoch hinauf klettern. Ein Sturz ist immer möglich!





Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Versteckspiel: Im Felsblockgelände Verstecken spielen.		Wander- oder ev. Kletterschuhe

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Von einem Felsblock zum andern (1): Die Felsblöcke sind sichere Inseln, während im umliegenden Gelände Krokodile lauern. Sich von Block zu Block bewegen, ohne je den Boden zu berühren.	Siehe auch Dokument 30.950.1020 verfügbar unter http://www.jugendundsport.ch > Bergsteigen > Download > Merkblätter > Kinderbergsteigen.	
10'	Von einem Felsblock zum andern (2): Gleiche Übung wie oben, jedoch Hand in Hand zu zweit, zu dritt usw.		
10'	Von einem Felsblock zum andern (3): Gleiche Übung wie oben, jedoch einzeln. Wenn der Leiter «Stopp!» ruft, halten alle an und bleiben im Gleichgewicht. Frage: Wer kann das Gleichgewicht mit geschlossenen Augen, danach einen Fuss und dann den andern vom Boden abhebend halten?		
10'	Einen Blinden durch die Felsblöcke führen: Den Blinden durch die Felsblöcke leiten. Verschiedene Möglichkeiten: Tasten, an der Hand führen, verbale Angaben usw. Rollen tauschen.		
10'	Verschiedene Klettersituationen: Der Leiter zeigt Kletterbewegungen in verschiedenen Geländeformen: Platte, Überhang, Verschneidung, Grat usw. Der Teilnehmer versucht ihn nachzuahmen, allenfalls helfen ihm die andern.		

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Die Teilnehmer suchen einen bequemen Platz zwischen den Felsblöcken, schliessen die Augen und lauschen. Wer kann die verschiedenen Geräusche erkennen (Säuseln des Laubs, Wind, Flugzeug, Wanderer usw.)?		